



Gymnastik und Entspannung



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Im Kurs Gymnastik und Entspannung erlernen Sie verschiedene Atem- und Gymnastikübungen. Mit gezielten Entspannungsübungen erreichen Sie eine angenehme Körperspannung. Steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit durch regelmässiges Üben.

Inhalt

- Verschiedene Atem- und Gymnastikübungen
- Gezielte Entspannungsübungen

Lernziele

- Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung und Ihre Beweglichkeit
- Sie können eine angenehme Körperspannung erreichen
- Sie können Ihre Leistungsfähigkeit steigern

Datum

28.01.2020 - 27.10.2020 / E_1312869

Zeit

14:10 - 15:00 h

Wochentage

Di

Dauer

23 Kurstag(e). Total 23.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 368.00

Durchführungsort

EKZ Passage, Bahnhofplatz 72, 8500 Frauenfeld

Termine

| Tag | Datum | Zeit |
|-------|------------|---------------|
| 1 Di | 28.01.2020 | 14:10 - 15:00 |
| 2 Di | 04.02.2020 | 14:10 - 15:00 |
| 3 Di | 11.02.2020 | 14:10 - 15:00 |
| 4 Di | 18.02.2020 | 14:10 - 15:00 |
| 5 Di | 25.02.2020 | 14:10 - 15:00 |
| 6 Di | 03.03.2020 | 14:10 - 15:00 |
| 7 Di | 10.03.2020 | 14:10 - 15:00 |
| 8 Di | 09.06.2020 | 14:10 - 15:00 |
| 9 Di | 16.06.2020 | 14:10 - 15:00 |
| 10 Di | 23.06.2020 | 14:10 - 15:00 |



Gymnastik und Entspannung



Garantierte Durchführung

Termine

| Tag | Datum | Zeit |
|-------|------------|---------------|
| 11 Di | 30.06.2020 | 14:10 - 15:00 |
| 12 Di | 11.08.2020 | 14:10 - 15:00 |
| 13 Di | 18.08.2020 | 14:10 - 15:00 |
| 14 Di | 25.08.2020 | 14:10 - 15:00 |
| 15 Di | 01.09.2020 | 14:10 - 15:00 |
| 16 Di | 08.09.2020 | 14:10 - 15:00 |
| 17 Di | 15.09.2020 | 14:10 - 15:00 |
| 18 Di | 22.09.2020 | 14:10 - 15:00 |
| 19 Di | 29.09.2020 | 14:10 - 15:00 |
| 20 Di | 06.10.2020 | 14:10 - 15:00 |
| 21 Di | 13.10.2020 | 14:10 - 15:00 |
| 22 Di | 20.10.2020 | 14:10 - 15:00 |
| 23 Di | 27.10.2020 | 14:10 - 15:00 |